DOCUMENT RESUME

ED 472 557 PS 030 995

AUTHOR	Landry, Susan H.; Ramey, Craig T.
TITLE	Buen Comienzo, Buen Futuro: El Bebe de Nueve Meses (Healthy Start, Grow Smart: Your Nine-Month-Old).
INSTITUTION	Department of Agriculture, Washington, DC.; Department of Education, Washington, DC.; Department of Health and Human Services, Washington, DC.
PUB DATE	2002-00-00
NOTE	37p.; This publication was an initiative of Laura Bush as the First Lady of Texas and sponsored by the Texas Department of Health.
AVAILABLE FROM	ED Pubs, Education Publications Center, U.S. Department of Education, P.O. Box 1398, Jessup, MD 20794-1398. Tel: 877-433-7827 (Toll Free); Tel: 800-872-5427 (Toll Free); Fax: 301-470-1244; e-mail: edpubs@inet.ed.gov; Web site: http://www.ed.gov/pubs/edpubs/html/. For full text: http://www.ed.gov/offices/OESE/earlychildhood/ healthystart/.
PUB TYPE	Guides - Non-Classroom (055) -- Multilingual/Bilingual Materials (171)
LANGUAGE	Spanish
EDRS PRICE	EDRS Price MF01/PC02 Plus Postage.
DESCRIPTORS	Child Health; Child Rearing; Child Safety; Childhood Needs; Cognitive Development; *Infant Care; *Infants; Multilingual Materials ; *Parent Child Relationship; Physical Development; Play

ABSTRACT

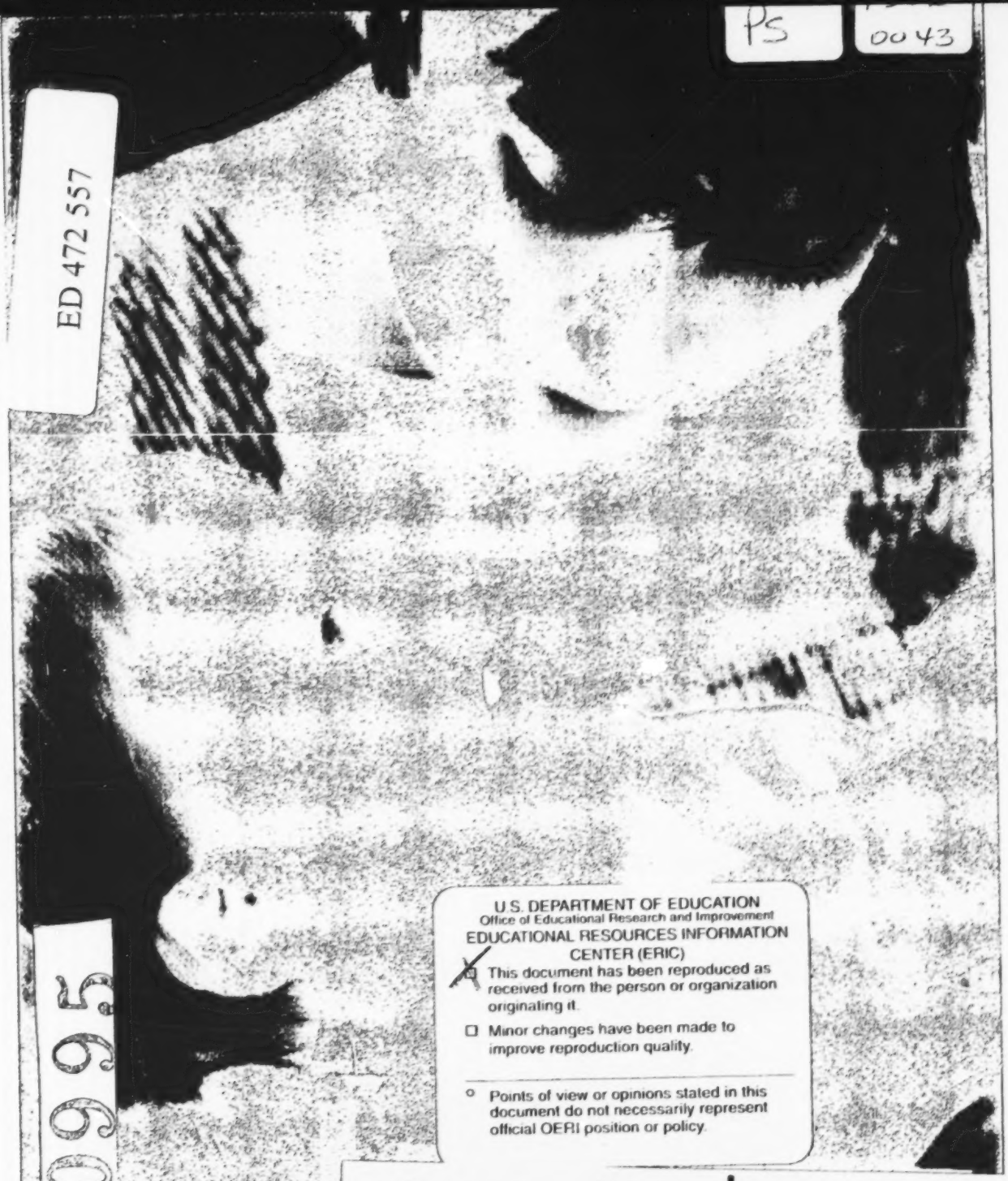
Distributed by the U.S. Departments of Agriculture, Education, and Health and Human Services, this Spanish-language pamphlet provides parents with information and advice about their infants in the ninth month of life. Following a brief description of developmental characteristics at this age, the pamphlet offers advice on a variety of topics, including: ways to keep baby safe, games for learning and skill-building, the nine-month checkup, early intervention and baby's developing skills, bathing the baby, bowel habit and sleeping patterns, feeding suggestions, protecting the baby's teeth, choking hazards, and nonparent infant care. The pamphlet concludes with a list of relevant information resources for families. (KB)

Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made
from the original document.

PS 0043

ED 472 557

PS 030995



U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

☒ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

Buen Comienzo, Buen Futuro

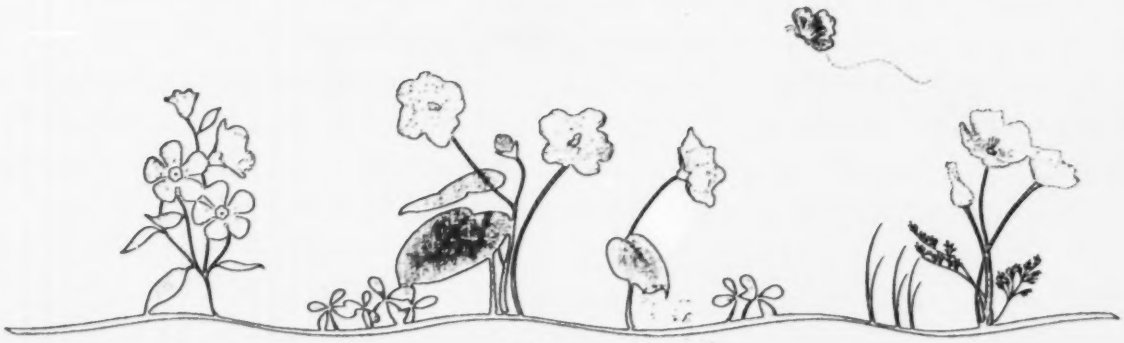
El Bebé de Nueve Meses

BEST COPY AVAILABLE

Buen Comienzo, Buen Futuro

El Bebé de Nueve Meses

Preparado por el:
Departamento de Agricultura de EE.UU.
Departamento de Educación de EE.UU.
Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.
2002



Reconocimientos

Esta publicación fue una iniciativa de la Sra. Laura Bush como primera dama de Texas y fue patrocinada por el Departamento de Salud de Texas. El presidente Bush y la Sra. Bush han pedido que el Departamento de Agricultura de EE.UU., el Departamento de Educación de EE.UU. y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. revisen esta serie de publicaciones y la distribuyan.

Nos gustaría agradecer al Departamento de Salud de Texas por su colaboración y ayuda para llevar esta publicación a las familias de todo Estados Unidos. Además, reconocemos las contribuciones de Susan H. Landry, Ph.D., Craig T. Ramey, Ph.D. y de muchas otras personas que participaron en la preparación de esta revista.

Lo que encontrará adentro

Tiene 9 meses ¡y sigue creciendo! 1

Preguntas que hacen los padres 2

La seguridad es prioridad, a cualquier edad 4

Otros posibles peligros que exigen atención especial 6

Juegos para aprender 7

El examen médico de los 9 meses del bebé 8

Cómo guiar al bebé 9

La intervención precoz y las habilidades en desarrollo del bebé 10

Juegos para desarrollar las habilidades 11

¿Cómo es tener 9 meses? 12

Cómo bañar a su bebé 13

Hábitos de ir al baño 14

Patrones de sueño 15

Ayude al bebé a alimentarse solo 16

Alimentos sólidos 18

Consejos sobre el amamantamiento 19

Cómo cuidar los dientes del bebé 20

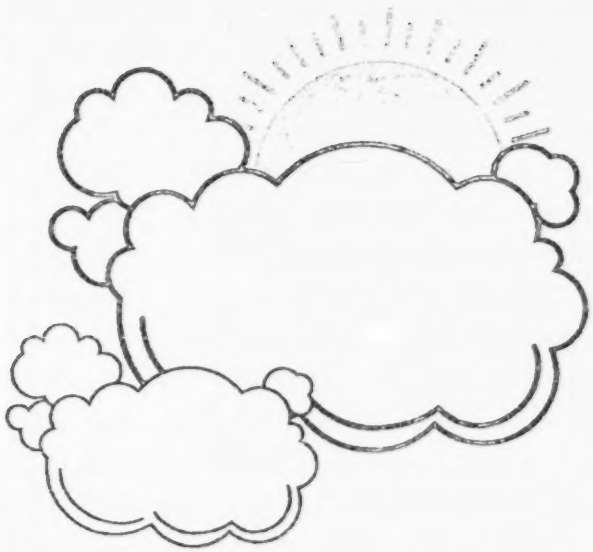
Peligros de ahogo cuando el bebé empieza a comer 21

Dedíquese tiempo 22

Cuando otra persona cuida al bebé 24

Cómo crecen los niños 25

Fuentes de información para las familias 26



Tiene 9 meses ¡y sigue creciendo!

Miguelito tiene 9 meses. Sus padres, Elisa y José, tienen planes para su familia. Elisa ha regresado a la escuela y espera con ilusión graduarse. José ha encontrado un mejor trabajo en la tienda grande del vecindario.

¡Y Miguelito! Tiene dos dientes, se sienta sin tambalearse y duerme casi toda la noche. Se arrastra por la alfombra con los brazos, así que no tardará en gatear. Balbucea y se ríe cuando ve a sus abuelos.

La mamá amamanta a Miguelito varias veces al día, pero él siempre tiene muchos deseos de cenar como un "niño grande". Esta noche cenará puré de camote (batata), espinacas picadas y queso. La próxima semana irá a la clínica para su examen de los 9 meses.

Ahora, Elisa y José están ansiosos por saber qué sigue.

- ☆ ¿Está bien que Miguelito no tome de una taza?
- ☆ ¿Debería estar gateando? ¿Cambiará la vida en la casa?
- ☆ ¿Cómo pueden Elisa y José ayudarle a Miguelito a seguir creciendo, aprendiendo y riéndose?

¿Y usted y su bebé? En esta edición, se enterará cómo crece y aprende su bebé de 9 meses.

Preguntas que hacen los padres

Pregunta

Mi mamá siempre me dice cómo cuidar a mi bebé. Yo sé que tiene buenas intenciones, pero me molesta. No quiero ofenderla. ¿Qué puedo hacer?

Respuesta

Es natural que los abuelos quieran participar en la vida del bebé. Puede que otros parientes también ofrezcan consejos. Muchas veces creen que pueden evitar que usted cometa los mismos errores que ellos cometieron. Sólo quieren lo mejor para su hijo.

Cada padre de familia tiene que encontrar su propia manera de criar a sus hijos. Todos cometemos errores. Nadie lo hace perfectamente bien. A continuación hay unas ideas que puede poner en práctica:

- ☆ Mantenga una actitud abierta. Acepte los consejos que tienen sentido para usted. Olvídese de los demás. Por ejemplo, tal vez su mamá insista en que vista al bebé de ropa elegante cada vez que lo saca de la casa. Pero usted se ha dado cuenta que el bebé está más cómodo sin el gorrito y los zapatos. Así que lo viste con una camisetita, pañales y calcetines.
- ☆ Explique lo que hace: "No lo aventamos al aire ni jugamos al caballito. Ese tipo de juego brusco puede lastimarle el cerebro".
- ☆ Mencione a un experto: "El doctor me dijo que lo pusiera boca arriba para dormir".

- ☆ Converse con ellos. Hable de los hábitos de alimentación y los bocados: "Los plátanos son más nutritivos que las donas". Explíqueles sobre la hora de dormir y las siestas: "Me siento al lado de la cama y le doy palmaditas en la espalda hasta que deja de llorar y se duerme". Hable sobre juegos y juguetes: "Le encanta jugar a las tortitas una y otra vez".
- ☆ Dígales a los abuelos específicamente cómo pueden ayudar: "Papá, me puedes ayudar más cuidando al bebé una vez a la semana", o "Mamá, nunca tengo suficientes monedas para la lavandería. ¿Podrías guardarme algunas?"

Después de que usted dé las explicaciones, a lo mejor los abuelos y las otras personas le dirán, "Pues, nosotros lo hicimos de esta manera y nuestros hijos salieron bien". Evite las discusiones. Responda, "Gracias por su opinión. Yo sé que están tratando de ayudarme". También puede decirles que hay nueva información disponible sobre lo que ayuda a los bebés a desarrollarse y las cosas que debe tratar de evitar.

Cuando los abuelos cuiden al bebé, déles la comida y los pañales. Explíqueles problemas de seguridad. Tal vez tengan ideas de antes sobre la seguridad o tal vez se les ha olvidado qué tan activo puede ser un niño de 9 meses. Asegúrese de que tengan cualquier otra cosa que el bebé pueda necesitar, como medicinas. Explíqueles sobre cualquier alergia o problema, como la dentición.

Recuerde que nadie cuida a su bebé exactamente como usted lo hace. Cada persona lo hace de una manera distinta. Su bebé llegará a conocer y a querer a sus abuelos de una manera especial.

La seguridad es prioridad, a cualquier edad

Recuerde siempre

- ☆ Ponga al bebé en un asiento de seguridad con el cinturón bien abrochado cada vez que viaje en carro. Asegúrese de que el asiento esté correctamente instalado.
- ☆ Quédese con el bebé cuando esté jugando en el agua o cerca de ella. Esté muy pendiente de él.
- ☆ Nunca, jamás sacuda al bebé.
- ★ Acueste al bebé boca arriba para dormir a menos que el doctor le indique lo contrario. Insista en que las otras personas que lo cuidan hagan lo mismo.
- ☆ Prepare alimentos saludables. Evite los alimentos dulces, salados y grasosos.
- ★ Ponga el alcohol, los medicamentos y las otras sustancias químicas bajo llave. Éstas pueden matar al bebé.
- ☆ Guarde cuchillos, armas de fuego, fósforos, repelente, medicamentos, detergentes, desinfectantes y otros artículos que pueden lastimar al bebé. Póngalos en un gabinete que el bebé no pueda abrir o en un lugar que esté fuera de su alcance, ahora que le gusta explorar.

Peligros en la casa

Su bebé es mucho más activo. A esta edad, los bebés son curiosos por naturaleza y se meten en todo. Pero ellos no saben qué los puede lastimar. Es la responsabilidad de los padres mantener seguros a los bebés. Revise la casa con frecuencia para ver si hay peligros:

- ☆ Aspire o barra los pisos. Recoja cualquier cosa pequeña como botones, monedas, papeles y ganchitos.
- ☆ Cierre las ventanas con seguro, o ábralas de arriba.
- ☆ Coloque puertas de seguridad en las escaleras.
- ☆ Cierre con seguro la puerta que da a la terraza o al balcón.

- ☆ Ponga los ventiladores eléctricos fuera del alcance del bebé.
- ☆ Coloque una tela metálica como protección alrededor del calentador portátil. Aleje el calentador de cortinas, papel y otros materiales combustibles.
- ☆ Si tiene un arma de fuego, guárdela bajo llave. Asegúrese de que no esté cargada.
- ☆ Revise los juguetes. Si encuentra alguna pieza floja o rota, repare el juguete o tírelo de inmediato.

Quédese cerca del bebé mientras esté despierto y activo. Busque posibles peligros. Un lápiz parece ser inofensivo, pero en manos de un bebé, podría picar un ojo. Si está al pendiente, podrá prevenir accidentes.

La seguridad en el agua

El agua es buena para tomar o limpiar, pero puede ser un peligro para los bebés. Pueden ahogarse en sólo unas pulgadas de agua. A continuación se dan sugerencias para la seguridad con el agua:

- ☆ Vacíe la cubeta que usa para trapear el piso inmediatamente después de usarla.
- ☆ Guarde boca abajo las cubetas, las tinas y los otros recipientes que usa dentro y fuera de la casa.
- ☆ Mantenga siempre una mano sobre el bebé mientras él esté en la tina.
- ☆ Coloque un tapete antideslizante, pegue figuras de goma o use una sillita en la tina para evitar que su bebé se resbale en ella.
- ☆ Mantenga cerrada la tapa del inodoro. Póngale seguro si es posible.
- ☆ No lleve a nadar a su bebé hasta que ya no use pañales. En vez de eso, jueguen con una manguera o un rociador de agua. Los bebés no están entrenados para ir al baño, así que pueden contaminar el agua de la piscina. El cloro mata la mayoría de los microbios en el agua, pero no todos. Tan sólo una pequeñísima cantidad de microbios puede causar una infección.
- ☆ Si vive cerca de una piscina, asegúrese de que ésta tenga una cerca y una puerta con seguro. Mantenga al bebé lejos de las piscinas, las lagunas y los arroyos.

Otros posibles peligros que exigen atención especial

Cables eléctricos. El bebé quizás se tropiece en ellos o quiera jalarlos. Sujete los cables al pie de la pared con cinta o ganchos.

Enchufes eléctricos. Cubra los enchufes con tapas de plástico que se pueden comprar en el supermercado o la ferretería.

Cordones de las persianas. Muchas veces las persianas y las cortinas tienen cordones largos. Átelos para que estén fuera del alcance del bebé.

Pintura que contiene plomo. A veces, las molduras de madera de los edificios viejos llevan pintura que contiene plomo. Este veneno de acción prolongada puede lastimar a su hijo.

Muebles livianos. Dentro de poco, su bebé se apoyará en los muebles para pararse. Casi todos los niños se agarran de los muebles para pararse. Los muebles que llevan más peso en la parte superior, como la mesa para el televisor, pueden caerse encima del bebé. Resuelva la situación ahora y no tendrá que preocuparse después.

Cuando su bebé empiece a tratar de alcanzar algo que no debe tocar, dígale "no" usando un tono tierno pero firme. Esto le enseñará qué no debe tocar. Tendrá que decirle muchas veces "no" antes de que su hijo deje de tratar de alcanzar algo que no debe agarrar. Tiene que decirle "no" y seguir supervisándolo muy de cerca. Los bebés de esta edad son muy pequeños y no podemos confiar en que se mantengan seguros. No sirve enojarse y puede que sólo asuste al bebé.

Juegos para aprender

Los niños aprenden por medio del juego, y su bebé de 9 meses está listo para aprender. Haga algunas de estas actividades para que el bebé aprenda sobre el mundo mientras ambos se divierten.

Ver imágenes. Vea fotos, revistas y periódicos con el bebé. Señale cosas, acciones, personas y colores y nómbrelos. Por ejemplo, muéstrele un anuncio de muchos colores. Señale la niña, el niño, la estufa, el radio, el cortacésped, la camisa azul y el jardinero.

Tocar texturas. Corte cuadros de tela y péguelos a un cartón. Trate de usar una variedad de texturas como pana, satín, tela de costal, vinilo y peluche. Siéntese con su bebé y déjelo tocar cada textura con las manos. Describa las texturas con palabras como áspera, lisa, suave, rugosa y espinosa.

Llenar y vaciar. Junte cinco o seis envases pequeños y vacíos, como cajas de gelatina o avena y cajas pequeñas de cereal. Cierre las cajas con pegamento o cinta. Dele al bebé una pequeña bolsa de papel. Muéstrele cómo llenar la bolsa con las cajas y luego vaciarla.

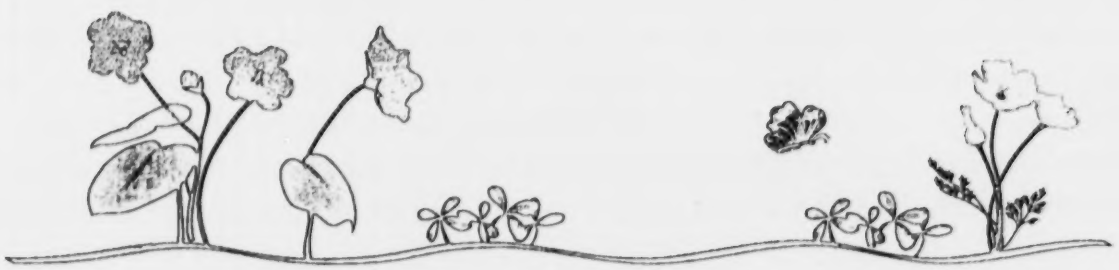
Querer al bebé. Dele al bebé una muñeca o un peluche grande. Enséñele cómo mecer y abrazar a la muñeca. Señale y nombre los ojos, la nariz, la boca, las orejas, la pancita y las piernas. Enseñe al bebé dónde se encuentran estas partes en su cuerpo. Dígale, "Aquí están las orejas del bebé. ¿Dónde están tus orejas?"

El examen médico de los 9 meses del bebé

Los bebés deben ir al doctor con frecuencia, aun cuando estén sanos. Se les aplican vacunas para que no contraigan ninguna enfermedad. Se les hace un chequeo físico para ver cómo están creciendo. Si el doctor encuentra algún problema, sugerirá cómo tratarlo. Si se encarga de los problemas pequeños ahora, frecuentemente se evita que se conviertan en problemas grandes en el futuro.

La cita con el doctor es una buena oportunidad para aprender más. Hable con el doctor o la enfermera sobre:

- ☆ La toma de la temperatura del bebé
- ☆ La administración de medicamentos o remedios caseros
- ☆ La alimentación con leche y alimentos sólidos
- ☆ Las vitaminas y otros complementos alimenticios
- ☆ La hora de acostar al bebé
- ☆ Los consejos de otras personas sobre cómo cuidar al bebé



Cómo guiar al bebé

Su bebé depende de usted para que le enseñe sobre el mundo. Él debe aprender sobre las cosas que lo pueden lastimar y que pueden lastimar a los demás. Aprende explorando el mundo con todos sus sentidos. Toca, saborea, huele, oye y ve. A veces, esta exploración lo mete en problemas.

Por ejemplo, Javier quiere tocar y saborear el botón de abrigo que ve debajo de la silla. Gatea hasta la silla, recoge el botón y quiere metérselo a la boca. Su mamá lo detiene en el momento en que se pone el botón en la lengua. Asusta a Javier cuando le dice con una voz fuerte y enojada, "No, no, no. No te metas eso a la boca". La próxima vez, en lugar de hablarle con voz fuerte y enojada para detener a Javier, su mamá con calma pero con firmeza puede decirle a Javier que deje el botón. Ella puede decirle con calma por qué no debe meterse el botón a la boca y luego darle en su lugar un juguete seguro para que juegue.

Los padres pueden enseñar más y regañar menos si se preparan. Ya no hay peligros en la casa porque la adaptó a prueba de niños, pero ahora tiene un bebé curioso de 9 meses que gatea. Es hora de adaptar la casa a prueba de niños otra vez, tomando en cuenta las habilidades y los intereses del bebé. Empiece por arrodillarse en el piso. Haga de cuenta que usted es el bebé y que está gateando. Verá más cosas desde ese punto de vista que lo que vería estando parado.

La intervención precoz y las habilidades en desarrollo del bebé

Los niños aprenden habilidades mientras crecen. Estas habilidades se presentan cuando el niño tiene ciertas edades. Un niño aprende las habilidades a su propio paso. Usted puede observar cómo aprende su hijo. Observe cuándo empieza a gatear, a caminar, a hablar y a alimentarse solo.

Si le preocupa que su hijo esté aprendiendo las habilidades muy lentamente, llame a su doctor. También puede llamar al 1-800-695-0285 para obtener información. La llamada es gratuita. Cuando llame, le darán instrucciones sobre cómo comunicarse con el programa de intervención precoz del estado donde vive. El personal del programa de intervención precoz de donde vive puede ayudarle a encontrar ayuda en su estado.

¿Qué es un programa de intervención precoz?

Un programa de intervención precoz ayuda a los niños de recién nacidos hasta los 3 años de edad. El personal de intervención precoz puede ayudar a su bebé a aprender a voltearse, a sentarse, a gatear y a agarrar juguetes.

También ayuda a los niños con problemas de la vista, la audición y el habla.

¿Cómo ayuda un programa de intervención precoz?

Puede ayudarle a su hijo a conseguir los servicios que necesita y también ayudarle a usted a unirse a un grupo de apoyo.

Su familia y el personal de intervención precoz pueden trabajar juntos para planear los servicios. Estos servicios son para enseñar las habilidades básicas y se pueden ofrecer en su casa o en el centro de cuidado.

Juegos para desarrollar las habilidades

Habilidades físicas. Su bebé probablemente está gateando o arrastrándose en el piso. Ayúdele a tener músculos fuertes y a mejorar su equilibrio. Haga en el piso una montaña con almohadas que pueda subir. Anímelo a gatear por encima de la montaña. Siéntese en el piso con el bebé para ayudarle a equilibrarse mientras sube.

Habilidades sociales. Cante con su bebé. Pida prestadas grabaciones de música para niños de la biblioteca pública. Bailen al son de la música, o hagan movimientos con los dedos o los brazos que vayan de acuerdo con la letra de la canción.

Habilidades emocionales. Ahora, su bebé probablemente puede reconocerse. Cuelgue un espejo irrompible en la pared cerca del piso. Anime al bebé a verse en el espejo. Háblele sobre la imagen. Diga cosas como, "Mira a Juan en el espejo. Ahora está sonriendo. Juan tiene pelo rizado".

Habilidades lingüísticas. Su bebé de 9 meses balbucea mucho. Probablemente imita los sonidos y pronto podrá decir palabras. Háblele con frecuencia. Haga un juego en el que usted hace sonidos, como "ma-ma-ma-ma". Dele tiempo para repetir el sonido. Cuando lo repita, vuélvalo a hacer.

Habilidades intelectuales. Su bebé está aprendiendo que las cosas existen aun cuando no las puede ver. Puede seguir su voz desde otra habitación. Puede gatear para alcanzar una pelota que ha quedado debajo de una silla. Juegue a las escondidas con él. Use un objeto pequeño como un bloque o una cuchara. Cúbralo con una toallita o un pañuelo. Pregunte, "¿Dónde está el bloque?" Deje que el bebé encuentre el bloque quitando el pañuelo. Le encantará hacer este juego una y otra vez.

¿Cómo es tener 9 meses?

- ★ Puedo pasar juguetes y otros objetos pequeños de una mano a la otra.
- ★ Tal vez empiece a pararme apoyándome en algo. Necesito algo firme de qué agarrarme.
- ★ Puedo recoger juguetes, comida y cosas pequeñas usando los dedos y el pulgar.
- ★ Generalmente suelto un juguete o algún alimento dejándolo caer o aventándolo.
- ★ Tengo buen equilibrio y puedo sentarme sin ayuda.
- ☆ Gateo de rodillas. Quizás trate de subir y bajar las escaleras.
- ★ Me gusta ver a las personas, los animales, las cosas y las actividades a mi alrededor.
- ★ Quiero probar todo lo que toco.
- ☆ Practico haciendo ruidos con la boca. Trato de imitar los sonidos que escucho.
- ★ Reconozco a mi familia y me gusta estar con ella.
- ★ A veces los desconocidos me dan miedo. No me gusta estar lejos de mis papás.
- ☆ Me gusta jugar a las escondidas y a otros juegos en los que tengo que encontrar objetos.
- ★ Me gusta demostrar que sé utilizar las cosas de uso diario como una taza, un cepillo y una pelota.
- ★ Me gustan las canciones y las rimas y puedo moverme al son de la música.
- ☆ Reconozco mi nombre y sonrío cuando alguien lo dice.

Cómo bañar a su bebé

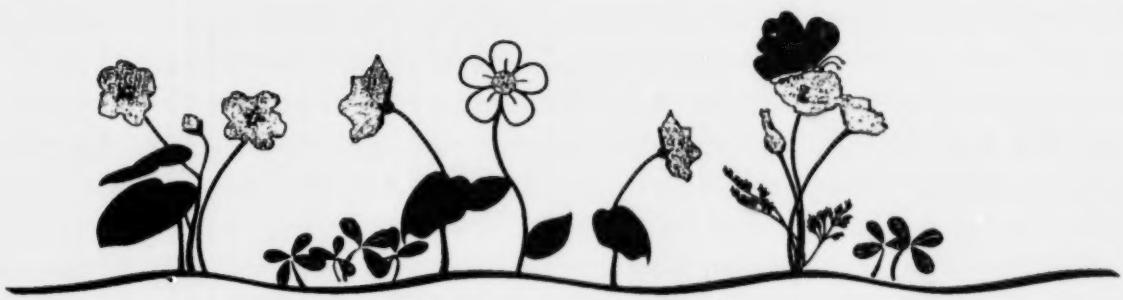
Su bebé probablemente disfruta de su baño diario. Puede que usted batalle para bañarlo mientras él salpica, se resbala y se mueve.

Aunque su bebé tenga excelente equilibrio o pueda sentarse sin ayuda, todavía necesita la seguridad de una tina de bebé o una sillita para la tina, de plástico. Si no tiene tina ni sillita, sostenga al bebé con un brazo en todo momento. Reúna todas las cosas que va a necesitar antes de meterlo al agua.

Anímelo a jugar en el agua. Esto le ayuda a desarrollar la coordinación y el control. Dele juguetes para el baño y deje que salpique, recoja y vacíe el agua. Aproveche la hora del baño para enseñarle algo. Háblele sobre el agua y el juego. Aunque todavía no puede decir las palabras, empezará a comprender lo que quiere decir "vacío", "lleno", "seco", "mojado", "flotando" y "hundido".

Mantenga seguro al bebé cuando esté en la tina. Las siguientes son algunas maneras de hacerlo:

- ★ Manténgase alerta. No se despegue del bebé ni siquiera por un segundo. Si tiene que alejarse, llévese al bebé.
- ★ Dele al bebé juguetes para la tina. Guarde los juguetes en una bolsa de malla que se cuelga de la regadera. Ahí se secan y no estorban a las otras personas que usan la tina.
- ★ Vacíe la tina inmediatamente después de bañarlo.
- ★ No deje que el bebé entre al baño sin usted. Mantenga cerrada la puerta del baño y la tapa del inodoro.



Hábitos de ir al baño

El número de evacuaciones que su bebé tiene quizás cambie debido a que ahora está comiendo más alimentos sólidos. Los alimentos sólidos se mueven más lentamente por los intestinos. Las evacuaciones son más pesadas y menos frecuentes.

Algunos bebés tienen una o dos evacuaciones al día. Su bebé quizás tenga una cada dos días. Eso es normal para algunos niños. Si la evacuación está dura y le duele al bebé, hable con su doctor.

Es demasiado pronto para que su bebé aprenda a usar el inodoro. Esto tendrá que esperar hasta que ocurran dos cosas. Su hijo tiene que ser capaz de sentir la necesidad del cuerpo de ir al baño. También debe ser capaz de llegar al inodoro. Por lo general, esto no ocurre hasta que el niño tenga 2 años o más. Si trata de enseñarle antes, será frustrante para usted y para el bebé.

Puede empezar a prepararlo desde ahora. Hable con su bebé cuando le cambia el pañal. Por ejemplo, diga, "¡Mira! Mojaste mucho el pañal esta mañana. Vamos a cambiártelo para que estés limpio y seco otra vez". Esto le ayuda al bebé a aprender las palabras mojado y seco; y le ayuda a asociar la idea de estar seco con la de estar cómodo.

Patrones de sueño

Las comunes y dulces atenciones que tiene con su bebé todos los días son rutinas. Las más comunes son las de bañarlo, acostarlo a dormir, cambiarle el pañal y darle de comer. Las rutinas le ayudan al bebé a sentirse seguro y querido. Las rutinas también pueden ser momentos para aprender.

A esta edad, la mayoría de los bebés duerme aproximadamente 13 horas al día. Puede que duerma 10 horas durante la noche, una siesta corta por la mañana y otra más larga por la tarde. El bebé de 9 meses puede quedarse despierto después de la hora normal de dormirse. Esto ocurre cuando está emocionado, ocupado con alguna actividad o simplemente cuando no quiere alejarse de usted.

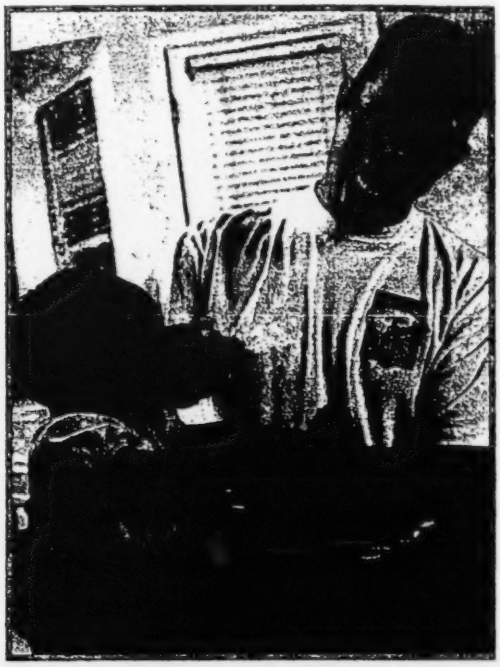
Evite los problemas del sueño siguiendo una rutina que le ayude al bebé con la transición del juego activo al sueño tranquilo. Baje las luces y el ruido de fondo como el de la televisión y la música. Es más probable que su bebé se duerma si no cree que está perdiéndose algo emocionante.

Adopte una rutina. Esto puede ser, entre otras cosas, darle un baño relajante, leerle un cuento y pedirle que dé el beso de buenas noches a los familiares. Dele un peluche, una cobija especial u otra cosa acogedora y acuéstelo. Si duerme en una cuna, suba los barandales y ponga los pasadores.

No se sorprenda si el bebé no se duerme de inmediato. Puede que balbucee solo y luego se duerma encima de las cobijas. Deje que forme sus propios hábitos de consuelo, como por ejemplo, mecerse o chuparse el dedo. Estos hábitos le ayudan a dormir.

Sea constante con la rutina de dormir al bebé. Consuele al bebé si llora. Pero asegúrese de que sepa que usted no está jugando y que es hora de dormir.

Ayude al bebé a alimentarse solo

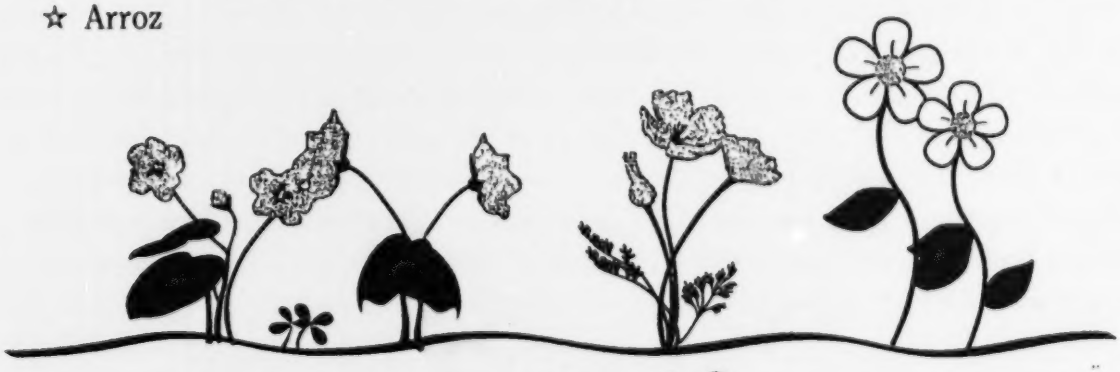


A la edad de 9 meses, su bebé puede agarrar la comida y llevársela a la boca. Tendrá más éxito en comer solo si usted le da los alimentos adecuados cortados al tamaño debido.

Como parte de la comida principal, dele alimentos que pueda comer con las manos. Por ejemplo, puede que necesite una cuchara para darle cereal y duraznos (melocotón), pero su bebé puede alimentarse solo si le da pedacitos de galletas.

Deje que el bebé descubra el sabor y la textura de los alimentos que pueden comerse con la mano. Supervise muy de cerca a su bebé al darle pedazos pequeñitos de los siguientes alimentos que se agarran con la mano:

- ☆ Corteza de pan tostado
- ★ Galletas saladas
- ★ Pan tostado Zwieback
- ☆ Trozos de queso
- ★ Fideo cocido
- ☆ Pedazos de durazno (melocotón) o pera maduros
- ☆ Arroz



Los vegetales cocidos también se pueden comer muy bien con las manos. Ofrézcale cantidades pequeñas de calabaza, camote (batata), papa, zanahorias y frijoles cocidos. No le dé vegetales crudos ahora. Su bebé no tiene suficientes dientes como para masticar los alimentos duros.

Artículos necesarios para una comida agradable

- ☆ Silla alta. Si tiene una, asegúrese de que sea firme. Debe tener una bandeja grande al igual que un arnés o cinturón de seguridad. Coloque periódico o toallas debajo de la silla alta durante la comida para facilitar la limpieza.
- ★ Babero. Compre uno de plástico con una bolsita diseñada para atrapar la comida que se le cae.
- ★ Platos. Use un tazón de plástico pesado que no se mueva en la bandeja de la silla alta. Puede servir la mayoría de los alimentos a temperatura ambiente o un poco más caliente.
- ☆ Tazas. Dele al bebé los líquidos en una taza con dos agarraderas y una tapa con boquilla. Es más fácil aprender a tomar con este tipo de taza.

Alimentos sólidos

Aprender a comer alimentos sólidos es una gran tarea para un bebé. Su bebé ha aprendido que el hambre se quita con la leche materna o la fórmula para bebés. Ahora tiene que aprender que el hambre también se quita con los alimentos sólidos. A los 9 meses, su bebé probablemente comerá tres comidas principales durante el día, así como bocados en la mañana y meriendas en la tarde. Su nutrición ahora proviene más de los alimentos sólidos y menos de la leche materna o la fórmula para bebés.

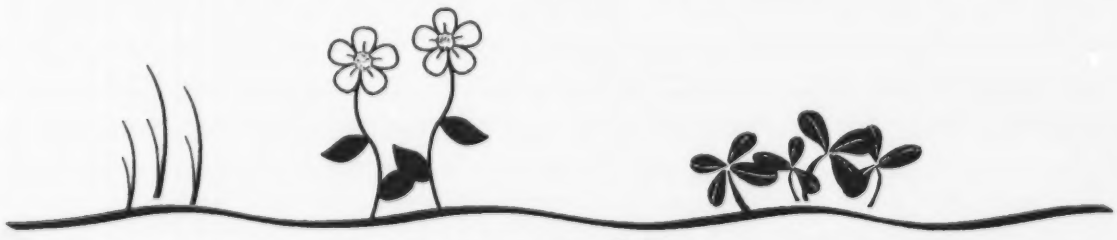
Siga ofreciéndole alimentos nuevos. Pero prepare una variedad de alimentos en cada comida. El bebé de 9 meses puede comer la mayoría de los alimentos que prepara para la familia. Corte la comida en pedacitos. Si a su bebé le da salpullido o diarrea o tiene señales de dolor de estómago después de comer algún alimento nuevo, deje de dárselo. No le dé leche de vaca, miel de abeja, sal ni especias picantes ni agregue azúcar a ningún alimento.

No se preocupe si su bebé está comiendo lo suficiente o no. No tiene que convencerlo de que coma más, ni insistirle: "Un bocado más para Papá". Si le ofrece una variedad de alimentos saludables, su bebé comerá lo que necesita. No lo llene con galletas, bebidas dulces ni jugos.

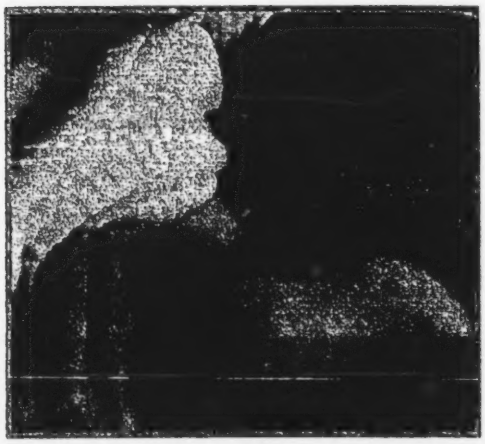
Si su bebé tiene hambre entre comidas, dele estos alimentos:

- ★ Pedazos de plátano
- ★ Rebanadas delgadas de pan integral con mantequilla
- ★ Yogur sin sabor con fruta molida
- ★ Pedacitos de cereal seco
- ★ Trozos de queso blando

Dele agua para saciar la sed y reserve los jugos para darle gusto.



Consejos sobre el amamantamiento



Su bebé quizás coma todo tipo de alimentos sólidos. Sin embargo, su fuente principal de nutrición todavía es la leche materna. Usted debe comer alimentos saludables para mantener su nivel de energía y el suministro de leche. Puede que su cuerpo produzca menos leche ahora porque amamanta al bebé menos. Pero si el bebé quiere que lo amamante más, usted producirá más leche.

Ayude al bebé a aprender a tomar de una taza. A muchos padres les gusta usar una taza con tapa y boquilla. Esto le ayuda al bebé a aprender a dejar de chupar y empezar a beber a sorbos. Puede poner leche materna en la taza. Désela durante las comidas. A medida que el bebé vaya aprendiendo a tomar, puede darle más leche materna o agua.

Su bebé está aprendiendo a comer solo. Esto significa que las comidas serán desordenadas y estresantes. Evite las riñas. Dele al bebé alimentos que pueda comer con las manos. Háblele para que aprenda que la hora de comer es un momento social. Por último, amamántelo tranquilamente.

A veces, el bebé querrá jugar en vez de que lo amamante. Cuando esto ocurra, deje que se siente en su regazo. En vez de amamantarlo, léale un cuento o cántele una canción. Quizás no tenga hambre o a lo mejor esté aburrido. Recuerde, el amamantamiento satisface las necesidades físicas tanto como las emocionales. Amamante al bebé cuando quiera alimentarse entre comidas. Amamántelo cuando necesite sentir sus brazos acariciándolo.

Para saber más sobre el amamantamiento, puede comunicarse con el departamento de salud, la clínica de Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por su sigla en inglés), el hospital, La Liga de la Leche de su comunidad o con el doctor. Puede llamar a La Liga de la Leche al 1-800-LALECHE, o puede visitar su sitio en la Red en www.lalecheleague.org/.

Cómo cuidar los dientes del bebé

A estas alturas su bebé probablemente tiene varios dientes. Los dientes de leche son importantes. Pueden afectar cómo crecen los dientes permanentes.

El bebé aprende viéndolo a usted. Dé buen ejemplo. Lávese los dientes después de cada comida. No coma alimentos azucarados. Vaya al dentista para hacerse chequeos periódicos.

Si nota manchas blancas en los dientes de su bebé, llévelo al dentista. Las manchas blancas pueden ser señales de caries. La atención dental periódica comienza al año de edad. La atención de emergencia puede empezar antes.

A continuación hay algunas maneras de cuidar los dientes de su bebé:

- ☆ Si su bebé necesita un biberón para dormirse, dele sólo agua en el biberón o en una taza. Los líquidos, excepto el agua, contienen azúcar. Si le da estas bebidas al bebé antes de que se duerma, el azúcar se quedará en los dientes toda la noche. Así, el azúcar tiene más tiempo para causar caries.
- ★ Si le da fórmula para bebés, siempre cárguelo cuando lo alimenta. Nunca recueste el biberón en nada.
- ★ Si el bebé usa chupón, manténgalo limpio. No lo moje con nada.
- ☆ Limpie los dientes y las encías del bebé cada noche. Use una toallita húmeda, limpia y suave.

Peligros de ahogo cuando el bebé empieza a comer

Quédese cerca del bebé mientras él come. El ahogo es una emergencia que se puede prevenir. Lo único que tiene que hacer es preparar con cuidado todos los alimentos. No se aleje del bebé para que esté pendiente de que no se meta demasiada comida a la boca.

Es más probable que se ahogue con algunos alimentos que con otros. Su bebé es demasiado pequeño para comer alimentos duros, en trozos grandes o que necesitan masticarse. No le dé estos alimentos hasta que tenga 3 ó 4 años. Así, habrá menos riesgo de que se ahogue.

Busque clases en su comunidad de resucitación cardiopulmonar (CPR) infantil y de primeros auxilios básicos, o pida prestado un video gratis sobre primeros auxilios de la tienda de videos o de la biblioteca pública local. Si el bebé empieza a ahogarse, llame de inmediato al 911. Es una emergencia. Haga lo que el operador le diga. Quédese en la línea hasta que esté seguro de que el bebé está bien.

Nunca le dé al bebé lo siguiente:

- ★ Salchichas
- ★ Caramelos pequeños y duros
- ★ Cacahuates (maní) ni ningún tipo de nuez
- ★ Uvas
- ★ Galletas
- ★ Pedazos de carne
- ★ Rebanadas de zanahoria cruda
- ★ Crema de cacahuate (mantequilla de maní)
- ★ Pedazos de manzana
- ★ Palomitas de maíz

Dedíquese tiempo

A menudo, cuidar al bebé causa estrés. Tal vez esté estresada y no lo sepa. A continuación hay algunos síntomas comunes:

- ★ Ansiedad. Se preocupa por el bebé, su matrimonio, el dinero, el trabajo o la escuela. Se siente culpable por no hacer mejor las cosas.
- ★ Confusión. Se le olvidan las cosas, como dónde deja las llaves. Se le hace tarde. Siente que simplemente no puede manejar ninguna situación.
- ★ Enojo. Se enoja fácilmente. Les habla bruscamente a las personas.
- ★ Falta de sueño. No puede dormir bien durante la noche o tiene pesadillas.
- ★ Cansancio. Suele sentirse cansada o no le gusta hacer las cosas que normalmente disfruta. Llora con facilidad.
- ★ Problemas físicos. Le duele el cuello, la espalda, la cabeza o el estómago.

Si tiene alguno de estos síntomas, hable con su doctor. Asegúrese de que no haya ninguna otra razón por la cual pueda sentirse así.

Encuentre maneras de enfrentar el estrés. Aquí tiene unas ideas:

- ★ Hable con amigos y otros padres de familia. Hablar de sus sentimientos quizás le ayude a reducir el estrés.
- ★ Apunte todas las cosas que le preocupan. Hacer una lista puede ayudarle a pensar con más claridad. Encárguese de las cosas una por una.
- ★ Pida ayuda. Pídale a su pareja que haga las compras. Hable con una enfermera sobre ejercicios de relajamiento. Hable con el consejero de la escuela o de la iglesia.
- ★ Haga ejercicio. Salga a caminar. Pasee al bebé en el cochecito. Baile al son de la música de la radio.
- ★ Duerma cuando el bebé duerme. Apague la luz de la habitación. Desconecte el teléfono. Ponga música suave.
- ★ Tome un descanso. Pídale a alguien en quien confíe que cuide al bebé por una o dos horas. Vaya al centro comercial a ver vitrinas. Pida prestado un libro de la biblioteca pública. Visite a sus amigos.

Maneras fáciles de enfrentar el estrés

- ★ Respire profundamente. Cierre los ojos.
- ★ Flexione los músculos, luego relájelos.
- ★ Párese y estírese.

Cuando otra persona cuida al bebé

Todo padre de familia se siente un poco nervioso cuando otra persona cuida a su bebé. Quizás le haya pedido a una tía que cuide al bebé por unas horas o haya inscrito al bebé en un programa con licencia del estado. Cuando otra persona cuide al bebé, asegúrese de que no haya ningún peligro. Puede hacer lo siguiente:

Dele a la persona que cuida al bebé el número de teléfono donde puede localizarlo. Dele el nombre del doctor del bebé. Prepare un permiso por escrito para que pueda obtener atención médica en caso de una emergencia.

Informe a la persona de los gustos del bebé. Por ejemplo, no le gustan las zanahorias y le gusta tomar la siesta con su cobija favorita.

Informe a la persona de la rutina del bebé. Por ejemplo, generalmente se despierta a las 5:30 a.m. Eso significa que toma la siesta alrededor de las 9:00 a.m. Se tarda para despertarse y necesita unos minutos de tranquilidad antes de que quiera estar con otras personas.

Mantenga un ambiente profesional. Si le paga a alguien por cuidar al bebé, aunque sea su hermana, hable claramente sobre lo que espera. Por ejemplo, espera que la persona cambie los pañales mojados enseguida y luego que se lave las manos. No se aproveche de la situación. La persona que cuida al bebé espera que usted lo recoja a la hora acordada.

Cómo crecen los niños

Cuando se les pregunta a los padres qué quieren para su hijo, generalmente dicen que quieren que el niño:

- ★ se sienta satisfecho consigo mismo,
- ★ se lleve bien con los demás,
- ★ tenga un cuerpo sano y fuerte,
- ★ sea inteligente y exitoso y
- ★ pueda hablar de lo que necesita y quiere.

Estas respuestas corresponden a las áreas de desarrollo y crecimiento de los niños. Todos los niños pueden desarrollar habilidades emocionales, sociales, físicas, intelectuales y de comunicación. Estas habilidades les ayudan a los bebés a crecer y a ser adultos bien equilibrados y exitosos.

Todo bebé crece y se desarrolla. Pero ninguno lo hace de la misma manera ni al mismo tiempo que otro. Cada bebé es único. Cada uno tiene habilidades en algunas áreas. Cada uno también tiene necesidades. Si tiene inquietudes sobre el desarrollo de su bebé, hable con el doctor.

Fuentes de información para las familias

Las familias que participan en el programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC) pueden obtener información en las oficinas locales de WIC sobre cómo amamantar, cómo alimentar con fórmula y la nutrición. Las familias que reúnen los requisitos para el programa WIC reciben orientación sobre la nutrición y alimentos complementarios, como fórmula para bebés, leche y cereal. Para encontrar la oficina de WIC más cercana, llame al departamento de salud estatal o visite el sitio de WIC en la Red en www.fns.usda.gov/wic/.

Para mayor información sobre la educación temprana, puede ponerse en contacto con el Departamento de Educación de EE.UU. al 1-800-872-5327 (1-800-USA-LEARN) o visitar el sitio en la Red en www.ed.gov/offices/OESE/teachingouryoungest/.

Para informarse sobre las opciones de cuidado de niños, puede ponerse en contacto con Child Care Aware del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. al 1-800-424-2246 ó puede visitar su sitio en la Red en www.childcareaware.org/.

Para mayor información y recursos sobre la depresión posparto, cómo amamantar y muchos otros asuntos de salud de la mujer, llame al National Women's Health Information Center al 1-800-994-9662 (1-800-994-WOMAN). También puede visitar su sitio en la Red en www.4woman.gov/.

Para saber más sobre cómo amamantar, puede llamar a La Liga de la Leche al 1-800-525-3243 (1-800-LALECHE), o puede visitar su sitio en la Red en www.lalecheleague.org/.

Para saber más sobre el seguro médico gratis o de bajo costo para niños, puede llamar al programa Asegure a Sus Hijos Ahora del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. al 1-877-543-7669 (1-877-KIDSNOW). También puede visitar el sitio en la Red en www.insurekidsnow.gov/.

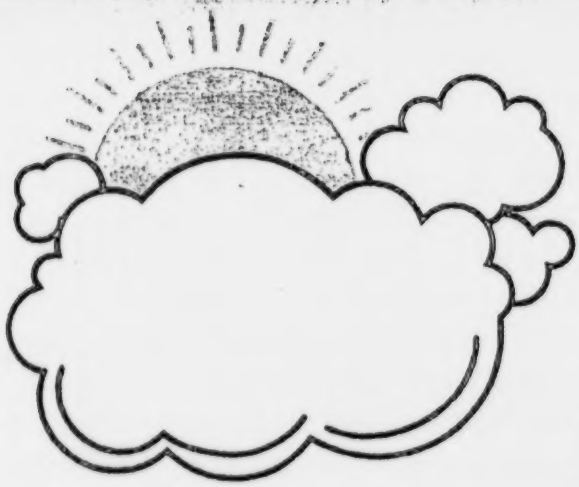
La línea directa de la Asociación Americana de Centros de Control de Envenenamiento (AAPCC, por su sigla en inglés), 1-800-222-1222, también debe estar en su lista de teléfonos para casos de emergencia. Para saber más, puede visitar el sitio de AAPCC en la Red en www.aapcc.org/.

Si no le alcanza el dinero para comprar un asiento de seguridad para el carro, puede comunicarse con la Administración Nacional de Seguridad Vial. Ellos pueden darle información sobre organizaciones que ayudan a familias de bajos recursos a comprar un asiento de seguridad para el carro o a pedir uno prestado. Puede llamarles al 1-800-424-9393 ó visitar su sitio en la Red en www.nhtsa.dot.gov/.

Para saber más sobre la seguridad, puede llamar a la Consumer Product Safety Commission al 1-800-638-2772 ó visitar su sitio en la Red en www.cpsc.gov/.

Para conseguir información sobre discapacidades y asuntos relacionados con discapacidades para las familias, puede llamar al Centro Nacional de Información para Niños y Jóvenes con Discapacidades (NICHCY, por su sigla en inglés) al 1-800-695-0285 ó visitar su sitio en la Red en www.nichcy.org/.

Para información sobre programas que enseñan a los adultos a leer, puede llamar al America's Literacy Directory al 1-800-228-8813 ó visitar el sitio en la Red en www.literacydirectory.org/.



El próximo mes

Protección contra los venenos

Los niños y las plantas de la casa

Temores y llanto

Orientación y disciplina

...¡y mucho, mucho más!

Los departamentos de Agricultura, Educación y Salud y Servicios Humanos de EE.UU. distribuyen este folleto y es del dominio público. Se autoriza la reproducción completa o en parte. No es necesario tener permiso para reproducir esta publicación, pero se debe hacer la siguiente mención: Departamento de Agricultura de EE.UU, Departamento de Educación de EE.UU., Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., *Buen Comienzo, Buen Futuro, El Bebé de Nueve Meses,* Washington D.C., 2002.

Para pedir copias de esta publicación,

escriba a: ED Pubs, Education Publications Center, U.S. Department of Education, P.O. Box 1398, Jessup, MD 20794-1398;

o mande un fax al: (301) 470-1244;

o escriba por correo electrónico a: edpubs@inet.ed.gov;

o llame gratis al: 1-877-433-7827 (1-877-4-ED-PUBS). Si el servicio 877 aún no está disponible en su localidad, llame al 1-800-872-5327 (1-800-USA-LEARN). Las personas que usan dispositivos de telecomunicación para personas sordas (TDD) o teletipos (TTY) deben llamar al 1-800-437-0833;

o pida las copias en línea en: www.ed.gov/pubs/edpubs.html/.

Esta publicación se puede bajar en inglés del sitio en la Red del Departamento de Educación en www.ed.gov/offices/OESE/earlychildhood/healthystart/. A partir de diciembre de 2002, también estará disponible en español en el sitio en la Red del Departamento de Educación.

A petición, esta publicación está disponible en otros formatos, tales como Braille, letra grande, audiocasete y disquete para computadora. Para mayor información, favor de comunicarse con el Alternate Format Center del Departamento de Educación al (202) 260-9895 ó al (202) 205-8113.

BEST COPY AVAILABLE

USDA

U.S. Department of Education
Office of Educational Research and Improvement (OERI)
National Library of Education (NLE)
Educational Resources Information Center (ERIC)

NOTICE

Reproduction Basis

	This document is covered by a signed "Reproduction Release (Blanket)" form (on file within the ERIC system), encompassing all or classes of documents from its source organization and, therefore, does not require a "Specific Document" Release form.
X	This document is Federally-funded, or carries its own permission to reproduce, or is otherwise in the public domain and, therefore, may be reproduced by ERIC without a signed Reproduction Release form (either "Specific Document" or "Blanket").

PS 030995